

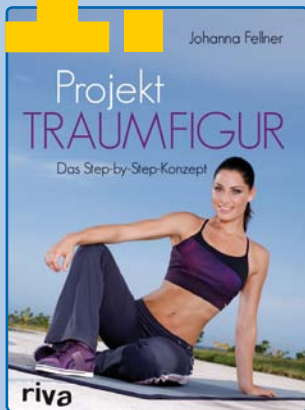
FETTE GEWINNE FÜR FITTE LESERINNEN

Ihre Fitness wird belohnt (Seite 28/29)

1.

Projekt Traumfigur

Das dreiteilige Step-by-Step-Konzept von Johanna Fellner als Buch



2.

Erfrischend anders

Die neuen MEXX Fresh Düfte für SIE und IHN

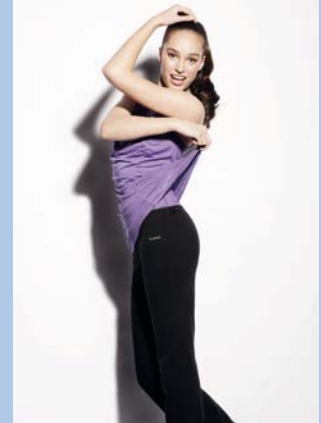


3.



Ein Duffel mit allem Drum und Dran

Die perfekte Tasche für Trips, Touren und Studio



Mit modischen Outfit, das Frauen schlanker aussehen lässt, punktet Reebok 2012. Die neue Kollektion formt durch Kompressionseinsätze Taille, Hüfte und Po und definiert so weiblichen Kurven – perfekt für das Workout im Fitnessstudio

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Unsere Gewinne können leider nicht bar ausgezahlt werden.

lebensstil

- 6-7 Fester Wille vertreibt faule Ausreden**
Nur wenn sie stark sind, sind wir es auch
- 38 Online ist gut shoppen**
Acht Internet-Sport-Shops im Test empfohlen
- 39 Deutsche sind Sportmuffel**
Jeder zweite Bundesbürger outet sich als Faulenzer

training

- 16-17 Erotik lässt sich trainieren**
Pole-Dancing: Das alternative Workout
- 18 Sexy-Pole-Moves**
12 Übungen für Ihren Einstieg in das Training an der Stange

Snow-fit Spezial:

- 11 Technik & Material ok – Winter juhee**
Was Sie außer Training noch brauchen
- 12-14 Im Studio pistenfit werden für heiße Stunts im Schnee**
Acht effektive Ski-Gymnastik-Übungen
- 15 Sicherheits-Check vorm Pistenschreck**
Neues über Helme, Brillen, Hosen
- 48-49 Keine Angst vor Männer-Muskeln**
Ziel und Nutzen des Muskeltrainings bei Frauen

gewicht&figur

- 8-9 Frauenfalle Abnehmen**
Diättest 2012: Alter Versager in neuem Gewand
- 24-27 Ordnung ist das schlanke Leben**
Abnehmserie: Die 4. Säule des Erfolgs
- 44-45 Gefangen im Diätenwahn**
Tagebuch einer 1000 Kilokalorien Crash-Kur

beauty&fashion

- 10 Cremes, peelen, tuschen**
So schminken sich Deutschlands Frauen

22-23 Leise rieselt der Schweiß

Schwitzen ist gesund – aber was ist, wenn zu viel ausgedünstet wird?

36-37 Fashion-Fokus 2012

In diesem Jahr in Sachen Fitness-Mode schwer angesagt und voll im Trend

food&care

32-33 Protein: der Muskel-Kraftstoff

Muskelaufbau ohne Eiweiß geht nicht

34 Food Gallery

Der Granatapfel – eine Naturgranate

35 Heißhunger – Appetit-Attacken mit Überfallcharakter

Panik, wenn der große, fiese Hunger kommt

health

19-21 Sie tragen täglich unsere Last

Muskelreport: Die Gruppe der Rückenstrecker

30-31 Alarmsignal Schmerz

Woher er kommt, wann er auftritt, warum er gut ist

40-42 Immer mit der Ruhe

Entspannung für Beine und Füße nach dem Workout

43 Dreidimensionales Training

FC Bayern-Doc Müller-Wohlfahrt macht den Rücken fit

46-47 Das Powerhouse als Stabilisator

Training für den Beckenboden sorgt für perfekte Haltung

standards

4-5 lady-like

Frauen essen anders – Hautpflege – Antibiotika – Schmerzmittel – Menopause – Textil-Chemie. Schwangerschaft-Diabetes – Zuckerschaden – Abnehm-Pillen

28-29 fit-2-win

Glückliche Gewinner für tolle Preise gesucht

50 dessert

Schlank oder dick – Hormone machen den Unterschied
Impressum